新潟県畜産協会講習会

２０２２年７月３日　新潟調理師専門学校　　吉田　奈美

冷しゃぶめん　トマトソース

牛肉しゃぶしゃぶ用	１５０ｇ
きゅうり	１／２本
レタス	５０ｇ
星型人参	４枚
ゆで卵	１個
ひやむぎ	８０ｇ
A 水	１Ｃ
A 酒	大１
A 塩	小１／３

＜トマトソース＞	
トマト	２００ｇ
にんにく	少々
レモン汁	小１／２
塩	小１／３
胡椒	少々
オリーブオイル	大２
＜ジュレソース＞	
めんつゆ（４倍希釈）	大３
水	１２０ｃｃ
粉ゼラチン	小１．５

① めんつゆに水を合わせて火にかける。煮立ったら粉ゼラチンを入れて溶かし、粗熱をとって冷蔵庫で冷やし固める。

② 鍋にＡを合わせて火にかける。煮立ったら牛肉を入れてさっと茹でてザルに取る。

③ きゅうりはピーラーで薄くむく。レタスは細切り。星型人参は茹でる。ゆで卵は輪切りにする。

④ トマトは皮をむいて角切りにする。

⑤ ボウルににんにくの切り口をこすりつけて香りを移し、トマト・塩・レモン汁を入れて混ぜ合わせる。オリーブオイルを少しずつ入れて混ぜ合わせる。冷蔵庫に入れて冷たくする。

⑥ 鍋にたっぷりにお湯を沸かし、ひやむぎを表示通り茹でる。ザルにあげてよく水洗いして水気をきる。

⑦ ⑤に⑥をいれて混ぜ合わせ器に盛る。②・③を盛り付けて、①をかける。

七夕　オクラ星の牛肉巻き

牛肉薄切り	１５０ｇ
塩・胡椒	少々
小麦粉	適量
オクラ	４本
茄子	１本
ズッキーニ	１／２本
かぼちゃ	１００ｇ
ミニトマト	４個

サラダ油	大２
＜タレ＞	
ぽん酢	大３
みりん	大１
砂糖	大１

① 牛肉はひろげて塩・胡椒する。

② オクラはがくを取り除いて板ずりをする。沸騰したお湯に入れてさっと茹で、水にとって冷ます。

③ タレの調味料を合わせる。

④ ①に②をのせて巻き、周りに小麦粉をまぶす。

⑤ 茄子・ズッキーニは輪切りにする。かぼちゃはひと口大に切る。

⑥ ミニトマトはヘタを取る。

⑦ フライパンにサラダ油大１をあたためて⑤の野菜を焼く。火が通ったら取り出す。

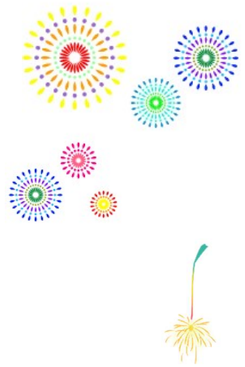
⑧ ⑦のフライパンにサラダ油大１を入れて④を入れて焼く。

⑨ 牛肉に火が通ったら余分な油をふき取って、⑥を入れ、③を加えてからめる。

キウイのセタレアチーズ

クリームチーズ	３０ｇ
プレーンヨーグルト	３０ｇ
グラニュー糖	１０ｇ
レモン汁	小１／２
粉ゼラチン	小１／２
水	大１
キウイ	１／２個

＜生地＞	
ビスケット	１５ｇ
バター	５ｇ



① ビスケットは袋に入れてたたき、細かくする。バターと混ぜ合わせて器にしき詰める。

② ゼラチンは水に入れてふやかす。

③ キウイは５mm 角に切る。

④ クリームチーズは室温にもどす。クリーム状になるまでかき混ぜ滑らかにする。プレーンヨーグルト・グラニュー糖・レモン汁を入れて混ぜる。

⑤ ゼラチンを湯煎にかけてとかす。

⑥ ④に⑤を入れて混ぜる。

⑦ ⑥に③の角切りキウイを入れて混ぜ、①の器に流し入れる。冷蔵庫に入れて冷やし固める。